

# Starter uge 36



## Mandag:

- **Junior R.O.S.** kl. 18:00 – 19:30 (5. – 10. kl.) - Mødested: Gelsted Hallen – Instr. Peter, Magnus m.fl.  
Fed gymnastik for de større børn og unge.  
Vi øger kompleksiteten på serier, laver sværere spring og styrketræner.  
Er du ny gymnast, tager vi gerne hensyn og finder dit niveau, og bygger videre herfra. Alle er velkomne uanset niveau.
- **Floorball MK** kl. 18:00 – 19:30 (+ 15 år) - Mødested: Gelsted Hallen – instr. Mikkel  
Floorball er en holdsport i hockeyfamilien med 5 markspillere og en målmand på hvert hold. Man spiller med stave og plastikbold med huller. Det er god motion med fart på som giver sved på panden. Alle er velkomne.
- **Motionsmix MK** kl. 20:00 – 21:00 - Mødested Gymnastiksalen – Instr. Peter og Ingelise  
Holdet for alle, kvinder som mænd, ung som gammel. Vi styrketræner, leger, dyrker yoga, træner smidighed og bevægelighed for hele kroppen, især mave og ryg samt skuldre. Til sidst slutter vi af med mindfulness. Kom og vær med du vil føle dig brugt hver gang på den gode måde.

## Tirsdag:

- **Minifræserne** kl. 16:45 – 17:45 (3 – 6 år) - Mødested Gymnastiksalen – Instr. Stine **OBS Opstart uge 37**  
Så skal der igen laves gymnastik på store og små redskaber. Der skal løbes stærkt, synges og leges. Vi skal have det rigtig sjovt, mens vi lærer en masse gymnastik og får sved på panden, samt hygger med de andre børn på holdet. Timen er bygget ens op så alle følger sig trykke og klar på hvad som skal ske. Men overraskelser kan forekomme. Træningen er uden forældre.
- **Micks herremotion** kl. 19:00 – 20:00 - Mødested Gymnastiksalen – Instr. Mick  
Holdet er også kendt som Micks "elitehold" eller herremotion for "rigtige mænd". Vi varmer op og laver efterfølgende grundgymnastik, med fokus på at arbejde hele kroppen igennem. Sidst i hver træning strækker vi grundigt ud.

## Torsdag:

- **Turbo-Krudt** kl. 16:00 – 17:30 (0. – 5. kl.) - Mødested: Gelsted hallen – Instr. Peter, Stine, Henrik, Sanne  
Kom og vær med på et blandet rytme og springhold. Vi begynder at arbejde med små serier til tidens hotte toner, og begiver os ud i både måtte og trampolinspring. Vi skal bevæge os, lave saltoer med mere, få sved på panden og have det sjovt. Alle kan være med uanset niveau.
- **Haletudserne (forældre / barn)** kl. 16:45 – 17:30 (0 – 4 år) - Mødested: Gymnastiksalen – Instr. Stine **OBS opstart uge 37**  
Så er Haletudserne igen klar til sjov og spændende gymnastik.  
Vi skal tælle til 4 og så ud at løbe med fart på og få sved på panden.  
Tag mor og far i hånden og bliv udfordret på redskabsbanen sammen; HVIS I TØR!!!! Forældre er obligatoriske på dette hold, og vi forventer I deltager aktivt med Jeres barn!
- **Udvidet spring** kl. 17:30 – 19:00 - Mødested: Hallen – Instr. Peter m.fl.  
**Kun for gymnaster på springholdene!** Vil du gerne springe endnu mere, står vi klar til at træne en gang ekstra sammen med de børn og unge, som gerne vil dygtiggøre sig indenfor springgymnastikken.

---

### Priser:

Børnehold + Forældre/børnehold	450 kr.
ROS og Turbokrudt	650 kr.
Udvidet spring	300 kr.
Voksenhold	550 kr.

### Bemærk:

For deltagelse på "Udvidet spring"  
SKAL man være tilmeldt et springhold

I prisen for ROS og Turbo-krudt er indkøb af opvisnings-tøj som gymnasten må beholde.

Tilmelding og betaling sker på foreningens hjemmeside, [www.ggif-fyn.dk](http://www.ggif-fyn.dk)  
Der kan betales med kort og mobilepay.  
Tilmelding og betaling åbner august 2019.